

MENÚ PARA CUATRO

Por Cristóbal Rogado

coste de
materias primas
9,45
euros
POR
PERSONA**Primer plato****Pudin de puerros al estilo Leonor****Ingredientes:** 1 kg de puerros (la parte blanca); 4 huevos; 1/2 litro de nata líquida; 1 bote de leche evaporada; una cucharadita de perejil muy picado; sal.

Limpia y corta los puerros en juliana y rehógalos en mantequilla a baja temperatura hasta que estén fundidos.

Por otro lado, bate los huevos con la leche evaporada y la nata líquida, al instante añade los puerros, la sal y tritúralo. Seguidamente unta un molde de mantequilla y vierte la mezcla con el perejil. Introducir al horno al baño maría a 175°C hasta que esté hecho. Una vez terminado, reposar y servir con mahonesa o salsa rosa y pan tostado.

**Segundo plato****Pechugas de pato con foie en compota de manzana y pera****Ingredientes:** 4 magrets de pato (pechugas); un hígado limpio de oca o pato, en lonchas finas; 2 manzanas reineta sin de piel ni corazón; 2 peras de conferencia exentas de piel y corazón; tres cucharadas de azúcar; 1/2 limón en zumo; una pizca de sal fina.

Elaboramos ambas compotas con el azúcar y el limón a fuego lento, una vez hechas las machacamos ligeramente y las reservamos. Por otro lado, realizamos en la pechuga incisiones transversales por la parte de la grasa para evitar que se encoja, al instante se pasa por la sartén o plancha, dejando el interior poco hecho. Finalmente cortamos en rodajas las pechugas, introduciendo sobre cada loncha una tira de foie y meter al horno a 185°C por espacio de 3 minutos. Servir caliente con los purés.

**Postre****Mini tarta cremosa de queso y membrillo****Ingredientes para el relleno:** 520 gr de membrillo (cilindros de 2 cm de grosor y 8 cm de diámetro); 320 gr de queso mozzarella; 120 gr de nata líquida; 85 gr de azúcar; una cucharadita de canela en polvo; 75 gr de arándanos; 50 gr de almendra molida.

En un recipiente batimos la nata y cuando esté a medio montar incorporamos el azúcar y seguimos montando; al instante añadimos el queso bien trabajado y mezclamos junto con la canela hasta obtener una crema.

En un plato disponemos los cilindros de membrillo y encima, ayudándonos con el molde cilíndrico, lo rellenamos de crema y lo depositamos sobre el membrillo. Colocando encima arándanos y la almendra molida.

RECETARIO ORIGINAL: Cristóbal Rogado
Restaurante colaborador: La Criolla (Valladolid)

La Criolla

Platos no incluidos en la carta.

Un menú cargado de sorpresas, colorido y regalo

La leche evaporada del primer plato precede al foie gras, ingrediente principal del segundo, y al membrillo, alimento protagonista del postre

**TU MISMO
INGREDIENTES****CRISTÓBAL ROGADO**

En la presentación del primer plato del menú semanal encontramos como ingrediente la leche evaporada. Su extracción se obtiene de leche de vaca a la que se ha retirado el 60% aproximadamente de agua, resultando un concentrado de leche con un alto valor nutricional. Por otro lado existe la leche condensada, siendo lo mismo que la leche evaporada a la que se incorpora azúcar (dextrosa, sacarosa); ambas se clasifican como leche concentrada. En su conservación se emplea la técnica del esterilizado, lo que destruye en su totalidad los microorganismos patógenos de la leche y sus esporas.

En los establecimientos de alimentación podremos encontrar la leche evaporada envasada en tetra brik o en lata, dispuesta en estanterías, ya que solo precisan de refrigeración una vez el recipiente se encuentre abierto. En este caso se debe consumir en tres o cuatro días.

Dentro de la cocina la leche evaporada esta especialmente recomendada en la elaboración de salsas, bizcochos, pudines y cremas, entre otras, aunque se combi-



na especialmente o conjuntamente con nata líquida. Si tuviésemos que elegir entre ellas, no cabe duda que escogeríamos la leche evaporada, ya que es más completa a nivel nutricional y proporciona mucha menos grasa y mayor contenido proteínico e hidratos de carbono.

En la elaboración del segundo plato tenemos el foie gras (en francés 'hígado graso'), o también fuagrás, el hígado hipertrofiado de una oca, pato o ganso sobrealimentado. Según la historia nace de la obsesión de los egipcios por descubrir por qué las aves migratorias tenían la propiedad natural de almacenar reservas naturales en el hígado. En esa época ya se tenían en cuenta dentro de su

gastronomía las cualidades gustativas de los patos.

El característico sabor era el resultado de la reserva acumulada por el animal para afrontar los rigores del frío y el duro vuelo en su migración. Esta acumulación de grasas en la células es básicamente la responsable de que el hígado cambie su tonalidad natural al color amarillento de foie gras.

A nivel dietético el pato tiene más grasa y su carne proporciona un sabor más fuerte que la del pollo, aportando aproximadamente unas 345 calorías por cada 100 gramos de ingesta. Sin embargo, la carne de pato destaca por su contenido en proteínas de buena calidad y su aporte vitamínico. Sobre-

sale por las vitaminas hidrosolubles, sobre todo tiamina, riboflavina, niacina y vitaminas B12. Cobra gran importancia la presencia de minerales como el hierro de fácil absorción, fósforo y cinc.

La materia base del postre la constituye el membrillo. La pulpa del membrillo destaca por su contenido en pectina, fibra soluble que ejerce diversas funciones orgánicas, lo que hace de los membrillos un alimento de gran interés administrado como complemento alimenticio en diferentes tipos de enfermedades. A la pectina se le atribuyen efectos beneficiosos en caso de diarrea, ya que reduce el tránsito intestinal al retener agua. Esta acción, unida a la riqueza en taninos del membrillo, sustancia con propiedades astringentes y antiinflamatorias. La acción del tanino seca y desinflama la mucosa intestinal, por ello su consumo bien maduro o en forma de dulce resulta muy eficaz en el tratamiento de la diarrea. También el contenido de la pectina aumenta el pH, disminuyendo la acidez, neutralizado con la mezcla de los alimentos y la propia fibra, por ello el consumo de membrillo es más que aconsejable en casos de trastornos gástricos. La riqueza de pectina, unido al ácido málico presente en su pulpa, ejerce una acción reguladora y tónica.

Antes de elaborar la hortaliza, siempre habrá que lavarlas bajo el chorro de agua fría antes y después de pelarlas, y en algún caso extremo será necesario el cepillado. Por regla general toda la hortaliza que ha de consumirse en crudo hay que desinfectarla con productos específicos, como la incorporación de unas gotas de lejía apta para la desinfección de agua de bebidas, en la proporción que indique el fabricante. Posteriormente debemos aclarar con agua abundante para eliminar cualquier resto de olor a lejía.

La técnica del braseado consiste en cocinar los gé-

TÉCNICAS DE COCINA

Por Cristóbal Rogado

Tratamiento del braseado con hortalizas

neros de manera lenta y prolongada, con poco líquido y utilizando en algunos casos elementos que contengan grasa en contacto con otros ingredientes: especias, vinos, salsas de tomate, natas, caldos, etc.

En la utilización de piezas de carne con hortalizas debemos proceder introduciendo la car-

ne en una asadera, al instante se pasa la pieza hasta que haya formado una película externa que evite la pérdida de jugos.

Seguidamente se incorpora la hortaliza, se rehogan las hortalizas aprovechando la grasa de la carne, añadiendo el líquido elegido (vino, agua o fondos) -debe tener en cuenta que



todo tratamiento sometido al braseado ha de proporcionar la cantidad suficiente de líquido-. Posteriormente se cocina a horno a temperatura ligeramente más baja a la de un asado tradicional, tapado a veces, para evitar que se tueste la superficie. Para terminar tendremos que comprobar el estado de la hortaliza y la carne, insertando una aguja al centro de la pieza. Si en esta comprobación el jugo o líquido que sale al exterior tiene una tonalidad ligeramente rosada, habremos terminado su braseado, el cual ha de ir acompañado de las hortalizas enteras, o sometidas al triturado.